



Mirela Smajić,
priredila po knjigi
Sanje Lončar
Samooskrba v praksi



Ritmi narave

Vdih in izdih leta za optimalno VRTNARJENJE

88 - Živimo na planetu, ki se obrača pod kotom, zato se naši dnevi nenehno daljšajo in krajšajo, sonce pa vsak dan vzide na malce drugačni točki kot dan prej in ob tem tudi potuje po drugačnem loku. Niti dva dneva si nista enaka, in to vedo tudi rastline.

dimo sejati približno na vsakih 10 dni.

Eden glavnih ritmov, ki jih je treba upoštevati pri vrtnarjenju, je tako imenovani ritem vdih in izdih leta. Lahko bi ga tehnično imenovali tudi ritem daljšanja in krajšanja dni.

IZDIH LETA

Izdih traja od najkrajšega do najdaljšega dneva v letu. V začetku je zelo počasen in narava bolj miruje. Okoli zimskega preobrata (ki se zgodi za božič – vdih se obrne v izdih), konec leta in v prvem delu novega leta intenzivno delujejo procesi v koreninah, te pa se, kljub temu da na vrhu ni ničesar videti, krepijo in razvijajo.

Zato nekatere korenovke, ki so ostale jeseni v tleh, tudi pod snegom delujejo naprej in v februarju nas lahko preseneti lep pridelek »pozabljenih«: na primer pastinaka, če tla niso preveč zmrznila, pa tudi korenčka ali krompirja.

Če nekaj sejemo februarja, bomo mogoče razočarani, ker je videti, da se rastlina nikamor ne premakne. Če pa bi jo izkopali in pogledali podzemni del, bi videli, da čeprav ne dela listov, pospešeno razvija korenine.

Lahko je začetek marca še tako toplel, pa ne bomo opazili eksplozivne rasti listov pri čebuli, česnu in solati. Bodo pa zato pospešeno razvijali korenine, kar pomeni, da bodo bolj pripravljeni prenašati sušo v vročih dneh, predvsem pa bodo debelili dele, ki jih pobiramo kot pridelek.

Če te rastline sadimo v aprilu, bodo vso svojo moč vlagale v liste, korenine pa bodo ostale precej nerazvite. Zato od poznejše setve čebule ali česna ni pričakovati velikih glav.

Naše stare mame so korenček, redkvice, rdečo peso, čebulo, česen, por, grah, solate, blitvo, zgodnje zelje in ohrovt ter cvetačo sejale, kolikor zgodaj je bilo možno.

Vedele so, da če bodo s temi posevki zamudile, ne bo kaj dosti pridelka, saj kasnejše setve (konec aprila in v maju) pospešijo rast le v liste, in ko nastopi vročina, se tudi ta rast ustavi in rastline čakajo do jeseni, da lahko nadaljujejo razvoj.

Danes, ko imamo na razpolago veliko »dodatne opreme« za varovanje pred mrazom, je res škoda predolgo čakati s spomladansko setvijo, ker se vsak dan odlašanja pozna v slabšem pridelku korenovk in listnatih rastlin.

Precej rastlin se ravna po dolžini dneva, tudi ko gre za tvorbo in dozorevanje plodov. Zato prehitavanje s setvijo visokega fižola prav nič ne pomaga, ker bo naredil dva metra listov,

preden bo sploh začel cveteti. Če pa ga sejemo bližje letnemu obratu, bo začel cveteti že skoraj pri tleh in ga bo veliko lažje obirati.

Podobno velja tudi za paradižnike in paprike. Paradižniki bodo delali plodove in ti bodo zeleni čakali na znak narave, da se začenja dozorevanje.

VDIH LETA

Z najdaljšim dnevom v letu se obrne tudi ritem leta in začne vdih. Počasi, vendar iz dneva v dan bolj, začnejo rastline polniti svoje korenine. Zato je korenček, ki ga zasejemo v juniju ali juliju, vedno debelejši in se hitreje razvije kot tisti, posejan marca ali aprila. Podobno velja tudi za peso, gomoljno zeleno, repo, črno redkev ter gomolje krompirja in sladkega krompirja.

Repo in črno redkev bi bilo nesmiselno gojiti zunaj tega ritma, ker se preprosto ne bosta razvila. To sta rastlini, ki v sebi še vedno nosita zelo dober občutek za ritem in znata »zajahati val«, ko je še vedno dovolj toplote, da hitro napolnita svoje korene in nam omogočita dobre zaloge za zimo. Če želimo korene v istem letu, pa moramo rumeno kolerabo, črno redkev, repo ... sejati konec julija ali v začetku avgusta.

Takrat dobijo snovi v rastlinah težnjo, da pospešijo dozorevanje, zato se končno začnejo barvati paradižniki in paprike, ki jih pred tem zelo težko spodbudimo k zorenju.

Iz istega razloga imajo solate poleti žagovinsto okus, ker listi preprosto nočejo hitro rasti in ohranjati vlago. Zato solate hitijo v cvet in so suhe ter žilave, razen tistih sort, ki so selekcionirane za rast v sušnem vročem času. To so »poletne« sorte solate in so specifična, saj dobro prenašajo tako sušo kot vročino (pomladno-poletne solate dobro prenašajo vročino, suše pa ne!).

Prav zaradi takšne dinamičnosti rasti v različnih letnih časih nam branje okvirnih časovnic na semenskih vrečkah (če so sploh navedene) ne koristi preveč.

Sadika paradižnika, ki jo zasejemo februarja in jo moramo potem ujčkat do sredine maja, bo potrebovala tri mesece, da zraste do velikosti, ki jo sadika, zasejana v juniju, doseže v le enem mesecu.

Seveda velja tudi nasprotno. Solatnice, ki spomladi tako ekspresno delajo, začnejo upočasnjevati svojo rast jeseni in se konec oktobra skoraj povsem ustavijo.

Za najmanj zapletov pri delu na vrtu in najboljši pridelok večino korenovk sejemo v pole-



V naravi ni nič linearnega – vse utripa in niha!

tnem času, zato da korene debelijo jeseni, ko je čas vdih in se krepijo procesi v tleh. Če jih želimo uživati zgodaj poleti, je treba s setvijo čim bolj pohiteti (januarja ali februarja), da rastline ujamejo čim več časa, ki je optimalen za razvoj korenin.

Nadzemne rastline, ki najintenzivneje rastejo v svežem in vlažnem vremenu (špinača, solate, nadzemne kolerabice, brokoli, gomoljni koromač), sejemo zelo zgodaj in presajamo že februarja in marca, da do junija naredijo to, kar si od njih želimo, preden jih daljšanje dneva pretegne in požene v cvet.

Te rastline ne potrebujejo tako toplega okolja za vzgojo sadik kot plodovke, zato prve posevke, ki jih naredimo v lončke, takoj po kaljenju umaknemo v hladne rastlinjake, da dobijo dovolj svetlobe glede na temperatu-

ro. Drugič jih sejemo oziroma presajamo konec poletja, da jih lahko pobereмо konec leta.

PRAKTIČNI NASVETI ZA TA ČAS

Bob, čebula, česen, grah in solata normalno rastejo, takoj ko se tla ogrejejo nad 5 °C. To pomeni, da jih ob minimalni zaščiti lahko sejemo že pozimi ali zgodaj spomladi. Tudi če pride kakšen mrzel val, jih ne bo preveč zmotil. Počakale bodo, da mine, in potem raste naprej.

V februarju zasejemo korenček in z malo sreče bo imel idealne razmere, da se odebeli do poletja. Izkušnje Sanje Lončar kažejo, da je najboljšje, če ga po setvi do vznika pokrijemo s toplo gredo, potem pa se dobro znajde tudi

brez zaščite. Tako kot kapusnice tudi korenček za svojo rast potrebuje tla, ogreta na 10 °C, kar je v času milih zim vse lažje doseči.

Idealno za pospešitev spomladanske pridelave rastline kalimo v prostoru, kjer so temperature malo nižje kot v stanovanju, nato pa jih prenesemo v še vedno kontroliran prostor, kjer imajo 12–15 °C, da čim prej zrastejo močne sadike. Ideálni so neogrevani prostori v hišah ali na hodnikih stavb.

Ko imajo nekaj pravih listov, so rastlinice že pripravljene na življenje v stvarnih razmerah. Preden jih damo na vrt, jih najprej vsaj 10 dni »treniramo« na balkonu, kjer so sprva od jutra do večera, potem pa tudi čez noč. Kot pri ljudeh je tudi pri rastlinah vse stvar navade. Če ne bo prehude spremembe, ne bo zastoja v rasti.

SOS – nasveti za samopomoč

Kako pomagati domu **k energijskemu očiščenju**



Mateja Cvetko,
jasnovidka in
družinska energijka
terapevka

Energije doma so pomembnejše, kot se zavedate, saj vas prostor, poln navlake in starih energij, pokrije in vam ne da podpore, ki jo potrebujete za napredek, za življenje.

Energije so pozimi bolj pasivne in vas obračajo navznoter, zato takrat izkoristite čas za gnezdenje in počitek, ne za transformacije doma.

Ko pa se začne prebujati narava, se tudi vi lažje aktivirate, zato je dobro, da to energijo vsaj delno uporabite tudi pri čiščenju stanovanja. Kako se lotiti velikega pomladnega čiščenja? Če imate veliko navlake, starih oblačil, časopisov, kakršne koli krame, vam to delo še oteži. Zato najprej naredite seznam, kaj želite prečistiti in zakaj. Šele potem načrtujte, kako bi se dela dejansko lotili.



Zakaj se tako težko lotimo čiščenja in uvajanja sprememb, tudi če si jih želimo? Poleg izgovorov in lenobe so zraven še stare energije. Več ko imamo navlake, dlje ko smo odlagali, težje se bomo lotili, saj je negativnih energij čedalje več.

Če vedno znova odlašate z začetkom, najprej pogledajte, kdaj bo Luna v devici, in na tiste dni načrtujte večjo akcijo. Takrat so energije temu bolj naklonjene, čiščenje bomo opravili hitreje in bolj sistematično.

Energijsko čiščenje prostora pred samim pospravljanjem je tudi koristno, ker se s tem sprostijo vezi, ki so nam preprečevale, da se ločimo od okraskov, spominkov, revij in oblačil, ki jih ne bomo več nosili. Ni težava, če imamo nekaj teh stvari in so urejene, na svojem mestu in jih redno uporabljamo; če pa smo samo zbiratelj, je bolje, da naredimo prostor za kaj koristnejšega.

Če vas tudi to ne motivira dovolj, pogledajte na čiščenje z drugega zornega kota. Kaj si v življenju želite spremeniti? Če nimate partnerja ali pa ga imate in vaju odnos ni takšen, kot si ga želite, prečistite v stanovanju predel jugozahoda oz. sobo, ki je na tem območju. Če ste polni starih čustev, se lotite kopalnice. Če vam vedno zmanjkuje denarja, pogledajte, ali je vaš predel za obilje na jugovzhodu čist, pretočen, se ima obilje kam usesti? Če vas ne jemljejo resno, prečistite južni del vašega doma, da se okrepi vaš ugled. Če nimate službe in idej o tem, kaj si zares želite, se lotite sob na severu in zahodu, da se sprostijo vezi, povezane s kariero, in da boste ustvarjalnejši pri iskanju rešitev in se boste odprli podpori Univerzuma. Zdravje podpira soba na vzhodu.

Čiščenje začnite zgoraj, z lestenci, nato pomijte okna, da pride več jasne energije. Končajte s tlemi, temu dodajte vsaj eno omaro, en predal ... Verjemite, več ko se bo sprostilo, večji zagon boste dobili za naprej in vaš dom bo kmalu sijal v vsej svoji lepoti.

Za energijsko čiščenje uporabite zlato spiralo, naravne spreje in kurjenje suhega žajblja, in ne samo pri čiščenju, ki bo bolj sprotno, temveč tudi v življenju se bodo začele dogajati pozitivne spremembe.

